

муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение города Новосибирска
"Детский сад № 101"

УТВЕРЖДАЮ:

Руководитель МАДОУ № 101

И.Ф. Кривошеева



ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

Сезон: осень- весна

Возрастная категория: детский возраст 1-3 лет

Разработчик меню: Шестра Е.С.

Сборник рецептур: ООО "Уральский региональный центр питания" ГБОУ ВПО "Пермская государственная медицинская академия им.акад. Е.А.Вагнера СБОРНИК ТЕХНОЛОГИЧЕСКИХ НОРМАТИВОВ, РЕЦЕПТУР БЛЮД И КУЛИНАРНЫХ ИЗДЕЛИЙ для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений./ 7-е издание, переработанное и дополненное/ Уральский региональный центр питания, 2013г.

Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий. Автор : ПЕРЕВАЛОВ А.Я, Пермь 2018г.

Меню приготавливаемых блюд
Возрастная категория: 1-3 года

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
Неделя 1							
День 1							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	10	0	0	0	0	111
	Каша "Дружба"	160	4,208	9,328	20,048	180,96	266
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	370	8,678	12,518	42,748	317,96	
завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	130	0,65	0,13	13,13	59,8	537
	Итого за завтрак 2	130	0,65	0,13	13,13	59,8	
обед							
	Маринад овощной с томатом	30	0,591	2,727	2,694	37,68	472
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Рассольник ленинградский	170	1,394	3,57	11,05	82,45	139
	Соль	3	0	0	0	0	
	Котлеты из говядины	60	10,44	8,28	9,36	153,6	339
	Соус томатный	10	0,108	0,373	0,694	6,56	462
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из кураги	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	576	19,823	16,295	76,797	533,96	
полдник							
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	96,3	468
	Сушки в ассортименте	20	1,18	0,94	15	73,2	609
	Итого за полдник	200	6,4	5,44	23,64	169,5	
ужин							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Рыба соленая (по сельди)	30	5,22	5,13	0	67,2	109
	Картофель отварной	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	360	10,24	10,04	44,17	308,4	
Итого за день		1636	45,791	44,423	200,485	1389,62	
Неделя 1							
День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" жидкая	160	5,168	6,496	20,512	161,28	232
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	364	9,568	12,806	45,134	314,7	
завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Салат из свеклы с солеными огурцами	30	0,36	3,12	1,95	37,2	53
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	147
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	3	0	0	0	0	
	Печень говяжья по-строгановски	70	11,455	8,782	2,737	135,546	403
	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,753	27,192	185,57	243

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Компот из облепихи с/м	150	0,375	0,15	17,325	72	530
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	576	22,568	22,038	71,119	573,416	
полдник							
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Булочка домашняя	50	3,75	6,5	2,667	194,167	583
	Итого за полдник	230	12,75	12,26	17,967	350,767	
ужин							
	Кукуруза десертная порционно	30	0,39	0,03	0,51	36	Табл.
	Омлет натуральный	135	11,631	18,07	3,116	220,154	307
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	385	14,951	18,5	33,646	391,954	
Итого за день		1655	60,237	66,004	177,666	1677,837	
Неделя 1							
День 3							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,968	24,688	172,32	268
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	374	9,04	12,458	35	288,94	
завтрак 2							
	Бананы	120	1,8	0,6	25,2	115,2	118
	Итого за завтрак 2	120	1,8	0,6	25,2	115,2	
обед							
	Суп картофельный с макаронными изделиями	170	1,836	1,938	12,801	75,65	152
	Соль	3	0	0	0	0	
	Курица в томатном соусе	60	6,8	6,75	2,05	96	410

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	533	15,921	13,048	55,911	405,25	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	608
	Итого за полдник	210	6,99	5,91	29,7	199,8	
ужин							
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Запеканка из творога	160	25,6	26,88	25,494	453,334	319
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	400	29,97	28,98	66,614	654,734	
Итого за день		1637	63,721	60,996	212,425	1663,924	
Неделя 1							
День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша кукурузная молочная жидкая 2	160	4,288	5,184	24,336	161,12	231
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	364	8,778	11,674	47,068	328,04	
завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	130	0,65	0,13	13,13	59,8	537
	Итого за завтрак 2	130	0,65	0,13	13,13	59,8	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,83	2,49	28,2	9
	Суп картофельный с горохом	170	1,564	2,89	10,285	73,44	149

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Соль	3	0	0	0	0	
	Жаркое домашнему	170	20,091	17,928	12,828	292,864	374
	Компот из брусники	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	563	25,125	23,123	50,148	509,304	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	200	5,78	5,16	22,66	160	
ужин							
	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	60	8,143	13,115	9,772	189,429	395
	Свекла тушеная в сметане	110	2,42	7,26	10,01	114,95	196
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	13,493	20,775	49,982	441,079	
Итого за день		1647	53,826	60,862	182,988	1498,223	
Неделя 1							
День 5							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша пшеничная молочная жидкая	160	4,368	4,96	20,656	144,8	230
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	364	8,768	11,27	45,278	298,22	
завтрак 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
обед							
	Икра кабачковая (промышленного производства)	30	0,57	2,67	2,31	35,7	121
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	3	0	0	0	0	
	Свекольник	170	1,479	3,026	8,177	65,96	136
	Котлета рыбная (горбуша) любительская	65	7,93	2,34	4,03	68,9	352
	Рис с овощами(смесь мексиканская)	110	2,787	3,007	23,027	130,534	237
	Компот из вишни с/м	150	0,225	0,075	12,9	53,25	530
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	571	15,909	11,968	67,072	441,004	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Крендель сахарный	50	3,6	6,867	30,6	199,334	659
	Итого за полдник	230	8,82	11,367	37,8	289,334	
ужин							
	Макаронные изделия отварные с сыром	160	9,84	8	28,72	226,4	259
	Чай с молоком сгущенным	180	0	0	7,65	40,5	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	380	12,68	8,4	52,89	348,7	
Итого за день		1645	46,577	43,305	213,34	1424,258	
Неделя 2 День 1							
завтрак							
	Повидло, джем, варенье (порционно)	20	0	0	0	0	111
	Каша гречневая молочная	160	5,547	8,32	19,947	178,134	64

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	380	7,047	8,9	30,227	230,534	
завтрак 2							
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,4	9,8	47	
обед							
	Огурец солёный порционно	30	0,24	0,03	0,51	3,9	113
	Щи из свежей капусты с картофелем	170	1,19	3,383	5,287	56,44	147
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	3	0	0	0	0	
	Плов из отварной говядины	170	12,852	12,648	33,456	299,2	375
	Кисель из облепихи с/м	150	0,075	0	17,25	72	515
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	566	17,275	16,911	73,131	518,2	
полдник							
	Йогурт питьевой	180	9	5,76	15,3	156,6	536
	Пряники	30	1,77	1,41	22,5	109,8	608
	Итого за полдник	210	10,77	7,17	37,8	266,4	
ужин							
	Запеканка из печени с рисом	60	7,168	2,336	6,584	75,892	355
	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,2	434
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	12,408	7,576	48,594	312,892	
Итого за день		1646	47,9	40,957	199,552	1375,026	
Неделя 2							
День 2							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Каша ячневая вязкая	160	5,12	9,12	28,608	216,96	261
	Какао с молоком	180	2,97	2,61	12,42	84,6	462
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	364	9,61	15,61	51,34	383,88	
завтрак 2							
	Бананы	130	1,95	0,65	27,3	124,8	118
	Итого за завтрак 2	130	1,95	0,65	27,3	124,8	
обед							
	Маринад овощной с томатом	30	0,591	2,727	2,694	37,68	472
	Борщ с капустой и картофелем	170	1,241	3,4	7,242	64,6	133
	Сметана в суп	3	0,078	0,45	0,108	4,86	488
	Соль	3	0	0	0	0	
	Гуляш из говядины	70	12,017	12,834	2,45	173,25	373
	Макаронные изделия отварные	110	4,147	0,495	21,296	106,26	297
	Компот из яблок с лимоном	150	0,375	0,15	16,65	69,75	528
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	576	21,289	20,456	66,96	538,2	
полдник							
	Снежок	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Булочка ванильная	50	3,917	4	28,25	165	582
	Итого за полдник	230	9,137	8,5	35,45	255	
ужин							
	Рагу из овощей	150	3	8,025	12,75	135	201
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	5,93	8,425	42,95	271,7	
Итого за день		1670	47,916	53,641	224	1573,58	
Неделя 2							
День 3							
завтрак							

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша манная молочная жидкая	160	4,96	5,968	24,688	172,32	268
	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,1	513
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	364	9,36	12,278	49,31	325,74	
завтрак 2							
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	118
	Итого за завтрак 2	100	0,4	0,3	10,3	47	
обед							
	Огурцы свежие порционно	30	0,24	0,03	0,75	4,2	112
	Суп с крупой (гречка)	170	1,088	3,451	11,594	81,77	161
	Соль	3	0	0	0	0	
	Биточки из кур припущенные	60	9	6,429	5,572	113,143	417
	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,274	4,18	23,32	96,067	440
	Компот из кураги	150	0,225	0	15,075	60,75	531
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	563	15,667	14,49	72,831	437,73	
полдник							
	Молоко	180	5,22	4,5	8,64	96,3	468
	Печенье	20	1,18	0,94	15	73,2	609
	Итого за полдник	200	6,4	5,44	23,64	169,5	
ужин							
	Молоко сгущенное (порционно)	20	1,44	1,7	11,1	65,6	490
	Запеканка из творога	160	25,6	26,88	25,494	453,334	319
	Чай без сахара	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	400	29,97	28,98	66,614	654,734	
Итого за день		1627	61,797	61,488	222,695	1634,704	
Неделя 2							
День 4							
завтрак							
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша пшенная молочная жидкая	160	4,8	5,488	22,832	159,84	233
	Какао с молоком сгущенным	180	2,88	3,24	17,28	109,8	463
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	364	9,2	12,608	50,424	351,96	
завтрак 2							
	Сок фруктовый в ассортименте	130	0,65	0,13	13,13	59,8	537
	Итого за завтрак 2	130	0,65	0,13	13,13	59,8	
обед							
	Салат из свеклы с черносливом	30	0,45	1,95	5,34	37,2	59
	Суп овощной	170	1,417	0,473	4,723	52,02	39
	Соль	3	0	0	0	0	
	Рыба (горбуша), тушеная в томате с овощами	80	7,6	4,115	3,6	81,715	349
	Рис отварной	110	2,706	4,455	24,794	150,04	419
	Компот из смеси сухофруктов	150	0,375	0	20,25	82,5	527
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	583	15,388	11,393	75,227	485,275	
полдник							
	Варенец	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Вафли	20	0,56	0,66	15,46	70	607
	Итого за полдник	200	5,78	5,16	22,66	160	
ужин							
	Кнели говяжьи с рисом	60	8,88	8,76	3,78	129	383

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
	Капуста тушеная	110	4,07	3,96	4,29	69,3	428
	Чай с сахаром	180	0,09	0	13,5	54	503
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	390	15,88	13,12	38,09	334,1	
Итого за день		1667	46,898	42,411	199,531	1391,135	
Неделя 2							
День 5							
завтрак							
	Сыр (порционно)	10	2,56	2,61	0	34,3	106
	Масло сливочное (порционно)	4	0,02	3,3	0,032	29,92	111
	Каша рисовая молочная жидкая	160	4,432	6,896	25,92	183,52	274
	Чай с молоком	180	0	0	0	0	505
	Батон нарезной	20	1,5	0,58	10,28	52,4	117
	Итого за завтрак	374	8,512	13,386	36,232	300,14	
завтрак 2							
	Бананы	130	1,95	0,65	27,3	124,8	118
	Итого за завтрак 2	130	1,95	0,65	27,3	124,8	
обед							
	Салат из квашеной капусты с луком	30	0,48	1,83	2,49	28,2	9
	Суп с рыбными консервами	180	6,642	5,202	11,556	119,7	159
	Соль	3	0	0	0	0	
	Шницель из говядины	60	10,68	10,5	8,58	171,6	386
	Картофель отварной	110	2,09	4,51	13,97	104,5	179
	Компот из брусники	150	0,15	0,075	8,025	33	491
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за обед	573	22,882	22,517	61,141	538,8	
полдник							
	Ряженка	180	5,22	4,5	7,2	90	535
	Булочка дорожная	50	3,5	6,917	27,917	188,334	584
	Итого за полдник	230	8,72	11,417	35,117	278,334	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
ужин							
	Омлет натуральный	150	12,924	20,077	3,462	244,616	307
	Чай с лимоном (2-й вариант)	180	0,09	0	13,68	54,9	505
	Хлеб 1с пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47	114
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,8	115
	Итого за ужин	370	15,854	20,477	33,662	381,316	
Итого за день		1677	57,918	68,447	193,452	1623,39	
Среднее значение за период:		1650.7	53.259	54.254	202.614	1525.17	